

＜糖質を気に掛けている 200 人の食生活を調査＞
“食だけで 1 日の糖質摂取量目安 (注1) をオーバー” している人が
“4 割以上” いることが判明！
さらに、そのうち約半数の人が目安に収まっていると勘違い！

サッポロビール株式会社は、日本初 (注 2) の糖質ゼロワイン (注 3) 「ボンヌサンテ糖質ゼロ」を 2016 年 3 月 29 日より販売することに先駆け、フードコーディネーターの南恵子氏監修のもと、糖質を気に掛けている 200 名を対象に、「食事での糖質摂取量に関する調査」を実施しました。調査結果のトピックは以下の通りです。(詳細は、次頁以降の調査資料をご参照ください。)

調査結果トピック

- 糖質を気に掛けているにも関わらず食だけで糖質摂取量目安をオーバーしている人が 42%
日本人の平均糖質摂取量 (注 4) を超えているのが 67%
 - ・特に 20 代がオーバーしている割合が最も高く 58% という結果が出ました。
オーバーしている人の中には 100g 以上多い場合もあり、これは角砂糖にすると 25 個分にもなります。
- 糖質摂取量目安をオーバーしているのに収まっていると勘違いしている人が 46%
 - ・中には糖質摂取量目安を 2 倍以上オーバーしている人もいました。
- ドリンクでも糖質制限を意識している人が 72%
 - ・ドリンクで糖質を気に掛けている方が多く、糖質ゼロワインがあれば飲んでみたいと回答した人が 41% にも上りました。

- (注 1) 糖質とは炭水化物から食物繊維を抜いたもの。日本人の主食であるご飯やパン、麺類、菓子類などに多く含まれています。
1 日の糖質摂取量目安は、南氏監修のもと「日本人の食事摂取基準(2015年版)」の炭水化物を参考に算出しています。※詳細は次頁参照。
- (注 2) 国内製造ワインにおいて日本で初めて 100ml 当たり糖質ゼロを実現した商品です。(当社調べ)
- (注 3) 栄養表示基準に基づき、100ml 当たり糖質 0.5g 未満を糖質ゼロとしています。
- (注 4) 平成 26 年版「国民健康・栄養調査」に基づき南氏が算出しています。



南恵子氏

糖質との上手な付き合い方

現代の日本人は 50 年ほど前と比べると、お米を食べる量は半分程度に減っています。それにも関わらず肥満からの生活習慣病が増えているのは、食事の内容が豊かになり、また便利な生活から活動量が減っていることなどが挙げられるでしょう。バランスの良い食事をする上で糖質を極端に制限することは問題ですが、必要以上に摂取すると肥満から様々な疾病にもつながります。今回の調査結果を見ますと、一食でチャーハンと餃子(皮の小麦粉にも糖質が多く含まれる)、麺類と丼物セットと糖質が重なる食事を摂っていたり、間食の量や回数が多い傾向にありました。また糖質量・食事量とも少ないのに間食が多くて栄養バランスが悪い人がいたことも気になりました。

そんな間食に加え、飲料は意外と食事のように意識せずに、また習慣的に摂ってしまいがちです。想像以上に糖質量が多い商品がありますので、食事にも増して意識した方が良いかもしれません。近年は糖質ゼロなどの飲料も出ていますので、時には通常飲食しているものと置き換えて、糖質やカロリーなどを意識する習慣づくりに利用するとよいでしょう。

【調査概要】

回答数 : 200名

20代～60代各40名ずつの糖質を気に掛けている方

(=事前調査にて「普段の食生活で糖質を気に掛けている」と回答した方)

調査期間 : 2016年2月16日(火)～29日(月)

集計方法 : ①平均糖質摂取量の数字は少数点第二位で四捨五入。

②糖質量は朝食・昼食・夕食・間食それぞれに複数のメニューイラストを用意し、1日で摂るメニューに近いものを選んでもらう調査。間食は頻度も確認のうえ算出。

③食品に含まれる糖質量はフードコーディネーターの南恵子氏監修の元、日本食品標準成分表や女子栄養大学のカロリーガイドなどを参考とし、糖質は炭水化物量から食物繊維量を引いて算出。市販品についてはメーカーの栄養表示などを参考に算出。

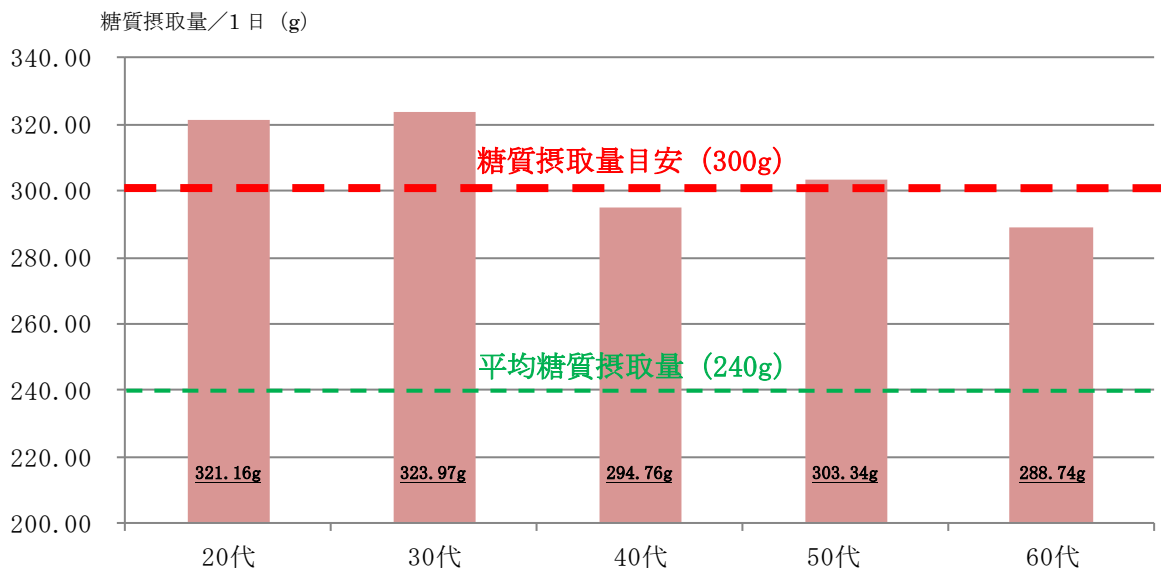
糖質摂取量の目安について

「日本人の食事摂取基準 2015年度版」では、炭水化物は量ではなく脂質とタンパク質との比率(50～65%)が示されており、年齢や活動量に応じた必要エネルギーは様々であるが、おおよそ300gと設定。

【主な調査結果】

■各世代の平均糖質摂取量

- 糖質を気に掛けているにも関わらず、20代、30代、50代の平均糖質摂取量が糖質摂取量目安(300g)より高いことがわかりました。



N=200

(南氏)

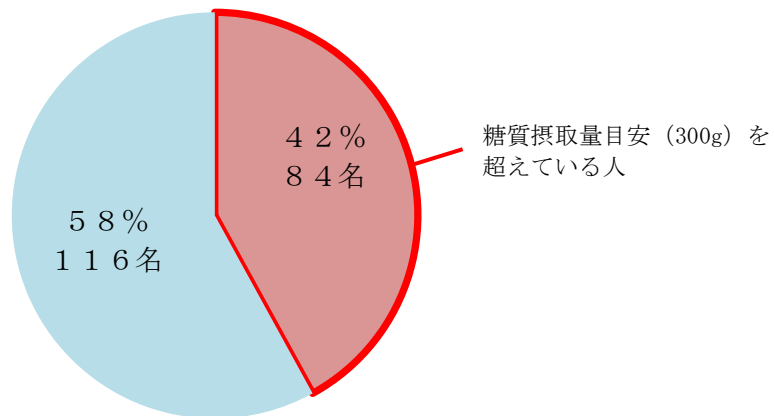
20代、30代、50代の糖質摂取量の平均値が糖質摂取量目安より高く、他の世代でも糖質摂取量目安に近い数字になっていることから、自分で糖質を意識されている割には全体を通して高い結果になったと推察します。さらに、平成26年版「国民健康・栄養調査」を参考に日本人全体の平均糖質摂取量を240gとした場合、今回の対象者の67%(3人に2人)がそれ以上の糖質を摂取していたことになります。

世代が高い方の平均値が下がっているのは、年齢が高くなるにつれ基礎代謝が低くなり、必要なエネルギー量も少なくなります。糖質は、エネルギーを生み出す三大栄養素の一つ(他に脂質・タンパク質)。糖質摂取量も年齢が上がるに伴い減っている傾向にあることは、理にかなったことと思います。また若い世代では300gを超えていても、活動量が多い生活をしている場合には必要となる場合もあります。糖質を見る場合には、量だけでなく脂質やタンパク質との比率を考えること、またビタミンやミネラルなどの多様な栄養素も摂取できバランスの良い食事になっているかどうか大切です。

■糖質摂取量目安（300g）を越えている人と越えていない人の割合

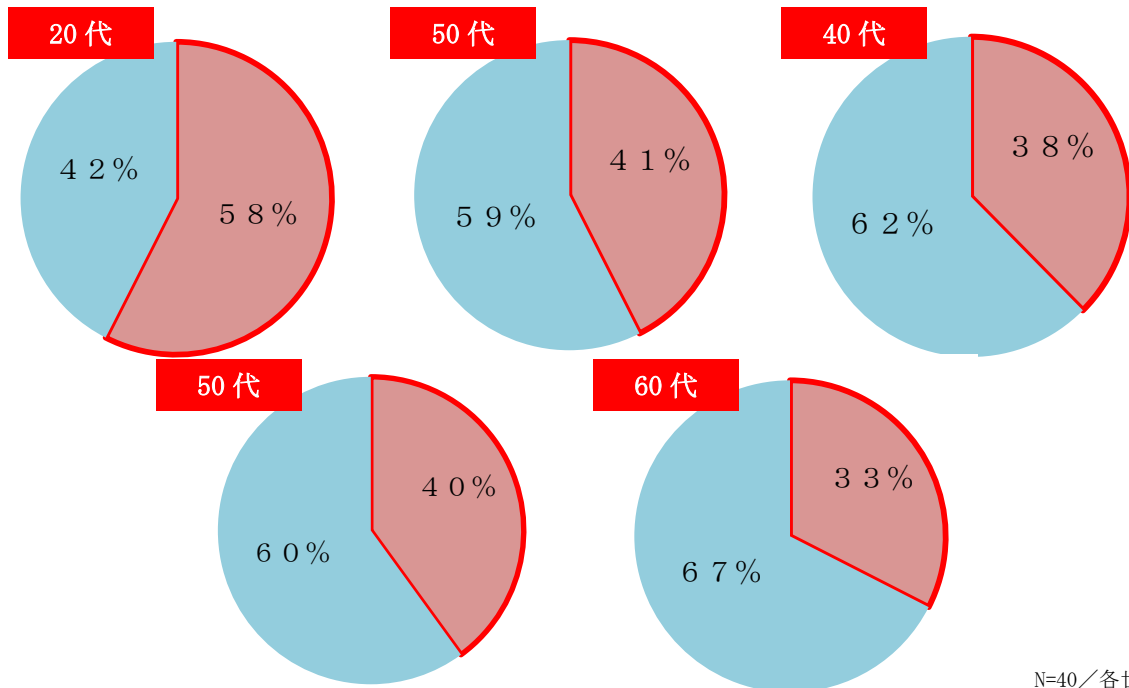
➤ 糖質摂取量目安を越えている人が全体の42%にも上ることが分かりました。

<全体>



N=200

<ご参考：世代ごとの結果>



N=40/各世代

- 糖質摂取量目安（300g）以上の人
- 糖質摂取量目安未満の人

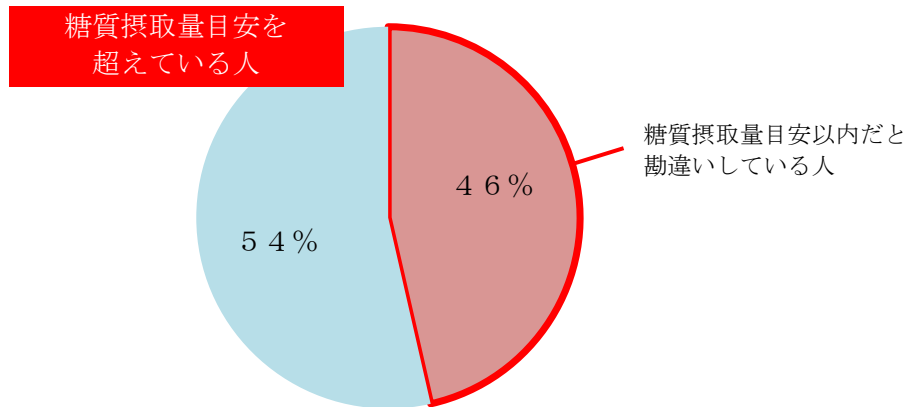
(南氏)

糖質を気にされている方でも4割以上の方が糖質摂取量目安を超えていたのは驚きです。糖質を控えようと意識していても、意外と簡単にオーバーしてしまうということを認識した方が良いのかもしれない。

特にオーバーしている人たちの多くは、間食の影響が強い傾向が見られました。スイーツは重量感がなくても原料が糖質主体です。また、お煎餅やスナック菓子などは塩味でも原料は穀類や芋類で糖質が多く含まれます。間食は楽しみの時間でもありますので、なかなか止めることは難しいですが、少し意識をして回数を減らしたり、糖質の少ないヨーグルトや飲料と置き換えてみてはいかがでしょうか。

■自身の糖質摂取量についての意識

- 糖質摂取量目安を超えている人のうち 46%が糖質摂取量目安以内だと勘違いしていることがわかりました。

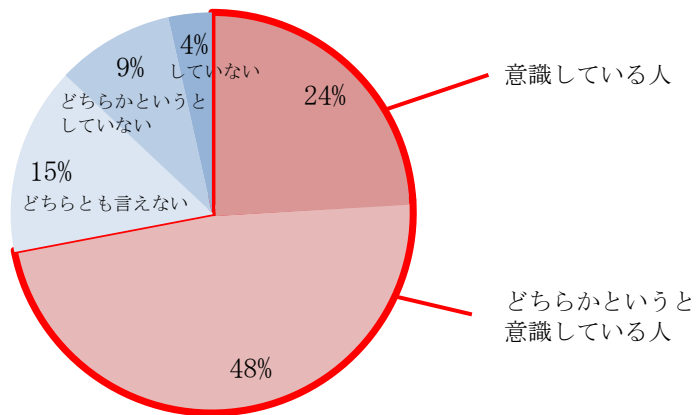


(南氏)

糖質摂取量目安を超えているにも関わらず、自分は目安以内だと勘違いしている人が約半数いたという結果から、まだまだ何に糖質が多く含まれているのかということを理解して食事をしている人が少ないのかもしれません。ご飯は糖質が多いことは知っていて控えていても、野菜だから大丈夫だと思ってよく食べている芋類やかぼちゃ、れんこんなどには意外と糖質が多く含まれています。また飲料類にも糖質が含まれており、1日に何度も飲んでしていると無意識に糖質を多く摂ってしまっている可能性もあります。

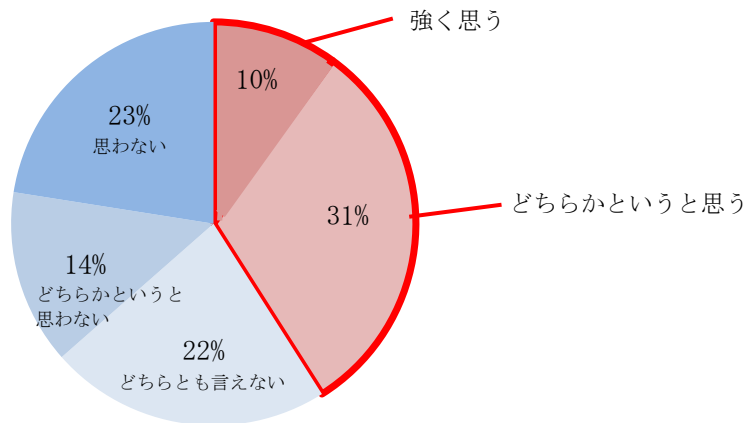
■飲料での糖質制限の意識

- 72%の人が飲料でも糖質制限を意識していることがわかりました。



■糖質ゼロワインについて

- 41%の人が糖質ゼロワインを飲んでみたいと回答しました。



【調査監修者】

南恵子氏プロフィール

食と健康アドバイザー

NR・サプリメントアドバイザー、フードコーディネーター、日本茶インストラクターなどの資格取得。

学術誌の編集部、広告制作会社、惣菜メーカーに在籍後、フリーランスのフードライター、フードコーディネーターに。家庭料理の他懐石料理、食養生や野草料理などの伝統食やヘルシー料理などを学ぶ。現在、食と健康アドバイザーとして、健康と社会に配慮した食生活を提案。主に「先人の知恵に学ぶ」「体の声を聴く」「情報に振り回されない」等を主要テーマに、講演やセミナー、web や広報誌、雑誌などの各種メディアにて執筆、またレシピ提供や商品企画協力などを中心に活動中。



<書籍>

2004年『じぶんでつくるクスリ箱』、2006年『美人をつくるかんたんヘルシーごはん』

【商品情報】

1. 商品名 「ボンヌサンテ糖質ゼロ」 赤・白
2. 容量 720ml
3. パッケージ ペットボトル、スクリュウキャップ
4. 品目 甘味果実酒
5. アルコール分 9%
6. 発売日、地域 2016年3月29日、全国
7. 参考小売価格 600円（税抜）
※参考小売価格は、販売店の自主的な価格設定を拘束しません。
8. 中味特長 日本初！“糖質ゼロ”という新たな機能価値を持つ今までにない国産ワインです。どんな料理にも合うすっきり軽やかな味わいが特長です。ペットボトル入りなので、軽くて取り扱いも便利。毎日の食事のお供に、気軽にお楽しみください。
9. 販売計画 各25,000ケース（720ml×12本換算）

